

☆ブロッコリーのおかか和え☆

【分量（4人分）】

ブロッコリー	120g（1/3株）
コーン	20g
花かつお	4g
しょうゆ	★調味料 8g（小さじ1強）
三温糖	

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に切り分ける。
- ② ブロッコリーを茹でる。
- ③ ブロッコリーに火が通ったら、荒熱をとる。
- ④ コーン、花かつお、★の調味料をブロッコリーと和える。



給食では、花かつおを炒ってから和えています。花かつおの香ばしさがブロッコリーをより食べやすくしています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 27kcal
たんぱく質 2.7g
食塩相当量 0.3g

